

## 離乳食の進め方の目安



離乳の開始

離乳の完了

離乳初期  
生後5.6か月頃

離乳中期  
7.8か月頃

離乳後期  
9か月から  
11か月頃

離乳完了期  
12か月から  
18か月頃

|   |  |  |  |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
|---|--|--|--|---|----------|-----|---|---|-----|-------|-------|--|--------------------------------------|-------|---|----------------|--|-------|--|-------------------------------|--|--|---------------|--|-------|--|---|--|
| 食べ方の目安                                      | ○子どもの様子をみながら、 <b>1日1回</b> 1さじずつ始める。  | ○ <b>1日2回</b> 食で、食事のリズムをつけていく。<br>○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やして   | ○食事のリズムを大切に、 <b>1日3回</b> 食に進めていく。<br>○家族一緒に楽しい食卓経験を。   | ○ <b>1日3回</b> の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。<br>○自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。                       |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 食事の目安<br>調理形態                               | <b>なめらかにすりつぶした状態</b><br>ポタージュ～ヨーグルト状   | <b>舌でつぶせる固さ</b><br>豆腐程度の固さ   | <b>歯ぐきでつぶせる固さ</b><br>バナナ程度の固さ  | <b>歯ぐきで噛める固さ</b><br>肉だんご程度の固さ   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 1回当たりの目安量                                   | <table border="1"> <tr> <td>I</td> <td>穀類(g)</td> </tr> <tr> <td>II</td> <td>野菜・果物(g)</td> </tr> <tr> <td>III</td> <td>魚(g)<br/>または肉(g)<br/>または豆腐(g)<br/>または卵(g)<br/>または乳製品(g)</td> </tr> </table> | I  | 穀類(g)  | II  | 野菜・果物(g) | III | 魚(g)<br>または肉(g)<br>または豆腐(g)<br>または卵(g)<br>または乳製品(g) | <table border="1"> <tr> <td>全がゆ</td> <td>50～80</td> </tr> <tr> <td>20～30</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10～15<br/>10～15<br/>30～40<br/>卵黄1～全卵1/3</td> <td>50～70</td> </tr> </table> | 全がゆ | 50～80 | 20～30 |  | 10～15<br>10～15<br>30～40<br>卵黄1～全卵1/3 | 50～70 | <table border="1"> <tr> <td>全がゆ90<br/>～軟飯80</td> <td></td> </tr> <tr> <td>30～40</td> <td></td> </tr> <tr> <td>15<br/>15<br/>45<br/>全卵1/2<br/>80</td> <td></td> </tr> </table> | 全がゆ90<br>～軟飯80 |  | 30～40 |  | 15<br>15<br>45<br>全卵1/2<br>80 |  | <table border="1"> <tr> <td>軟飯80～<br/>ご飯80</td> <td></td> </tr> <tr> <td>40～50</td> <td></td> </tr> <tr> <td>15～20<br/>15～20<br/>50～55<br/>全卵1/2～2/3<br/>100</td> <td></td> </tr> </table> | 軟飯80～<br>ご飯80 |  | 40～50 |  | 15～20<br>15～20<br>50～55<br>全卵1/2～2/3<br>100 |  |
| I   | 穀類(g)  |  |  |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| II  | 野菜・果物(g)   |  |  |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| III   | 魚(g)<br>または肉(g)<br>または豆腐(g)<br>または卵(g)<br>または乳製品(g)  |  |  |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 全がゆ   | 50～80  |  |  |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 20～30                                       |  |  |  |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 10～15<br>10～15<br>30～40<br>卵黄1～全卵1/3        | 50～70  |  |  |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 全がゆ90<br>～軟飯80                              |  |  |  |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 30～40                                       |  |  |  |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 15<br>15<br>45<br>全卵1/2<br>80               |  |  |  |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 軟飯80～<br>ご飯80                               |  |  |  |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 40～50                                       |  |  |  |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 15～20<br>15～20<br>50～55<br>全卵1/2～2/3<br>100 |  |  |  |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 歯の萌出の目安                                     |  | 乳歯が生え始める。  | 1歳前後で前歯が8本生えそろう。<br><br>離乳完了期の後半頃に奥歯（第一乳臼歯）が生え始める。   |   |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 摂食機能の目安                                     | 口を閉じて取り込みや飲み込みが出来るようになる。   | 舌と上あごで潰していくことが出来るようになる。  | 歯ぐきで潰すことが出来るようになる。   | 歯を使うようになる。  |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |
| 授乳の目安                                       | 離乳食後は、母乳又は育児用ミルクを授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える。  | 離乳食後は、母乳又は育児用ミルクを授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える。<br>離乳食後に与える他に<br><b>&lt;母乳&gt;</b><br>授乳リズムに沿って赤ちゃんが飲みたいだけ<br><b>&lt;育児用ミルク&gt;</b><br>1日に3回程度 | 離乳食後は、母乳又は育児用ミルクを授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える。<br>離乳食後に与える他に<br><b>&lt;母乳&gt;</b><br>授乳リズムに沿って赤ちゃんが飲みたいだけ<br><b>&lt;育児用ミルク&gt;</b><br>1日に2回程度 | 離乳食後は、母乳又は育児用ミルクを授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える。<br><br>母乳又は育児用ミルクは、子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。 |          |     |   |   |     |       |       |  |                                      |       |   |                |  |       |  |                               |  |  |               |  |       |  |   |  |

上記は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。

＜参考＞授乳・離乳の支援ガイド 2019年3月（厚生労働省）